

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipnosis merupakan salah satu pendekatan psikoterapi klasik yang telah dipakai sejak lama untuk membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Menurut *American Psychological Association* (APA), hipnosis didefinisikan sebagai "sebuah kondisi kesadaran di mana perhatian individu terpusat secara intens, sementara kesadaran terhadap rangsangan di lingkungan sekitar mengalami penurunan, yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan untuk merespons sugesti" (APA, 2004). Dalam praktiknya, hipnosis tidak sekadar berfokus pada pemberian sugesti dalam kondisi relaksasi, namun juga melibatkan berbagai pendekatan dari cabang ilmu psikologi seperti psikologi kognitif, perilaku, psikobiologi, linguistik, hingga psikoterapi. Maka itu, hipnosis dapat dianggap sebagai metode yang komprehensif dalam memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi untuk tujuan penyembuhan.

APA juga mengakui hipnosis sebagai teknik terapi yang sah, dan membentuk *Divisi 30: Society of Psychological Hypnosis* untuk mendorong perkembangan penelitian, pendidikan, dan praktik klinis hipnosis yang berbasis bukti. Divisi ini turut menerbitkan definisi baru yang menegaskan posisi hipnosis sebagai pendekatan psikologis yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara etik maupun ilmiah dalam ranah layanan kesehatan mental (Elkins, Barabasz, Council, & Spiegel, 2015).

Di Indonesia, hipnosis telah memperoleh pengakuan formal melalui *Klasifikasi Baku Jabatan Indonesia (KBJI) 2020* yang publikasi yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bersama Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, di mana "Ahli Hipnotis" tercantum sebagai salah satu jabatan resmi dalam kategori profesi penyehatan berbasis olah pikir. Selain itu, dalam UU RI No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan,

hipnoterapi termasuk berkategori penyehat tradisional berbasis olah pikir. Dalam UU tersebut, dijelaskan bahwa jenis penyehat ini berperan dalam fungsi preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif, khususnya dalam peningkatan kesehatan mental masyarakat (*Bab VIII, Pasal terkait Pelayanan Kesehatan Tradisional*).

Perkembangan praktik hipnoterapi di Indonesia juga ditandai dengan berdirinya berbagai lembaga pelatihan vokasi seperti Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*, yang tidak sekadar memberikan pelatihan teknis, namun juga pembinaan terhadap para praktisi yang telah mendapatkan sertifikat kompetensi dari Badan Nasional Sertifikat Profesi (BNSP) Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia. Selain itu, organisasi profesi seperti Perkumpulan Komunitas Hipnotis Indonesia (PKHI) yang terdaftar di Kementerian Hukum dan HAM turut mengawal etika dan profesionalisme dalam profesi ini. Dalam pelatihan-pelatihan tersebut, ditekankan pentingnya kesiapan mental praktisi sebelum mereka menangani klien, mengingat bahwa mereka berperan sebagai fasilitator perubahan psikologis.

Seorang hipnoterapis pada hakikatnya juga merupakan seorang psikoterapis yang membantu klien mengeksplorasi pikiran bawah sadar, memproses emosi, serta membentuk pola pikir yang lebih sehat dan adaptif. Karena itu, penting bagi praktisi untuk memiliki keseimbangan psikologis, energi emosional yang memadai, serta semangat hidup yang terjaga. Norcross dan Guy (2007) dalam bukunya *Leaving It at the Office* menekankan bahwa kesehatan mental praktisi merupakan fondasi utama bagi keberhasilan dan etika dalam praktik psikoterapi. Hal ini diperkuat oleh Posluns dan Gall (2020) yang menekankan bahwa praktik *self-care* harus menjadi bagian integral dalam kehidupan profesional untuk mencegah kelelahan emosional (*burnout*) dan memastikan keberlanjutan layanan terapeutik.

Pembahasan mengenai kesehatan mental praktisi dalam psikologi positif menekankan pengembangan kekuatan individu dan kehidupan yang bermakna (Seligman, 2011). Dalam konteks hipnoterapi, pendekatan ini relevan karena mendukung kapasitas mental praktisi dalam menghadapi tekanan emosional. Salah satu aspek penting dari psikologi positif yang menunjang hal tersebut adalah kebermaknaan hidup, yaitu kemampuan individu untuk menemukan tujuan, nilai, dan arah dalam hidupnya, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kualitas hubungan terapeutik dengan klien.

Beberapa kajian inti dari psikologi positif juga dibahas oleh Seligman (2011) tentang kebermaknaan hidup (*meaning in life*), yang secara empiris terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis. Stegger (dalam Palupi, 2022) menyebutkan kebermaknaan hidup mengacu pada motivasi mendalam untuk menjalani aktivitas kehidupan dengan kepastian arah dan kejelasan tujuan, tidak sekadar untuk terpenuhi kebutuhan dasar, namun juga untuk memberi nilai dan kontribusi yang lebih luas. Individu yang merasa hidupnya bermakna cenderung memiliki daya tahan psikologis yang tinggi, mampu mengelola stres, dan tetap merasakan kebahagiaan meskipun berada dalam situasi sulit.

Dalam profesi hipnoterapi yang menuntut ketahanan psikologis tinggi, kebermaknaan hidup menjadi aspek esensial yang menopang stabilitas mental dan emosional praktisi. Seorang hipnoterapis tidak sekadar menjalankan prosedur teknis, namun juga berperan sebagai fasilitator perubahan psikologis klien yang sering kali berada dalam kondisi rentan. Peran ini menuntut ketajaman empatik, ketenangan batin, dan kejelasan arah hidup yang berkelanjutan. Kebermaknaan hidup memberikan kerangka orientasi eksistensial bagi praktisi, memungkinkan mereka memaknai profesi sebagai panggilan, bukan sekadar pekerjaan. Dengan punya pemahaman yang jelas tentang tujuan

dan nilai dari apa yang mereka lakukan, praktisi lebih mampu mengelola tekanan emosional, menjaga kualitas relasi terapeutik, dan mempertahankan komitmen jangka panjang terhadap proses penyembuhan klien. Maka itu, kebermaknaan hidup dipilih sebagai fokus utama dalam studi ini karena dievaluasi paling representatif dalam menggambarkan dinamika psikologis yang dialami oleh praktisi hipnoterapi.

Mengacu pada Steger dkk (dalam Palupi, 2022), kebermaknaan hidup dalam studi ini mengacu pada definisi tentang seberapa jauh individu merasakan adanya makna dalam hidupnya (*presence of meaning*) dan seberapa jauh individu aktif mencari makna hidup tersebut (*search for meaning*). Selain itu, aspek kebermaknaan hidup menurut Bastaman (dalam Palupi, 2022) yang membaginya menjadi tiga komponen utama, yaitu: (1) komponen personal, meliputi kemampuan memahami diri sendiri serta melakukan perubahan sikap; (2) komponen sosial, yaitu adanya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar ; dan (3) komponen nilai, yang meliputi kebermaknaan hidup, keikatan diri terhadap tujuan hidup, serta kegiatan terarah dalam mengembangkan potensi diri.

Dalam pandangannya Frankl (dalam Palupi, 2022), menyatakan meskipun manusia dihadapkan dengan penderitaan dan kesulitan, mereka dapat bertahan dan menemukan kekuatan dalam hidup melalui makna yang mereka temukan. Maka dari itu, kebermaknaan hidup tidak sekadar berkaitan dengan pencapaian eksternal, namun juga melibatkan pencarian nilai dan tujuan yang lebih dalam dalam kehidupan. Pencarian makna hidup dalam profesi praktisi hipnoterapi sangat penting, karena mereka harus terus-menerus menemukan makna dalam pekerjaan mereka agar dapat memberikan bantuan yang efektif kepada klien mereka

Frankl (dalam Dinari, 2017), mengemukakan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam kehidupannya, khususnya dalam situasi sulit, dapat mempertahankan keseimbangan psikologis dan rasa bahagia meski menghadapi tekanan

besar. Maka itu, kebermaknaan hidup tidak sekadar berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar, namun juga dengan aspek spiritual dan psikologis yang memberikan arah dan tujuan hidup yang jelas.

Fenomena kebermaknaan hidup pada praktisi hipnoterapi di Indonesia menjadi penting dalam pengembangan kapasitas psikologis mereka, yang didukung oleh pra-penelitian melalui penyebaran kuesioner online pada tanggal 23–24 Juni 2025 kepada 45 responden dari Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*. Hasil analisis memperlihatkan sebagian besar responden (91,1%) memahami makna hidup mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas (95,6%), dan 77,8% sedang mencari sesuatu yang membuat hidup mereka bermakna. Meskipun banyak yang telah menemukan tujuan hidup mereka, 82,2% masih aktif dalam pencarian makna hidup, mencerminkan dinamika pencarian makna yang berkelanjutan.

Meskipun hasil pra-penelitian awal belum menunjukkan tingkat kebermaknaan hidup secara terukur, setelah menggunakan instrumen baku kuantitatif, pengukuran menunjukkan tingkat kebermaknaan hidup yang lebih jelas pada praktisi hipnoterapi di *Indonesian Hypnosis Centre*. Aspek-aspek kebermaknaan hidup yang teridentifikasi, seperti memiliki tujuan yang jelas dalam praktik, pemahaman terhadap peran mereka dalam membantu orang lain, serta perasaan bahwa profesi ini memberikan nilai dan arti dalam hidup, menjadi indikator penting dari kebermaknaan hidup yang terukur secara kuantitatif.

Berdasarkan wawancara dengan tujuh praktisi hipnoterapis di Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Center* pada tanggal 24 Juni 2025 melalui *Zoom online*, peneliti mendapatkan informasi mengenai makna hidup para praktisi hipnoterapis. Sebagian besar responden merasa bahwa hidup mereka bermakna karena mereka dapat memberikan manfaat kepada orang lain, terutama dalam membantu klien mengatasi masalah psikologis dan emosional melalui hipnoterapi. Mereka merasa tujuan hidup

mereka jelas, yakni memberikan perubahan positif dalam kehidupan orang lain, serta terus berkembang dengan belajar ilmu baru untuk meningkatkan kompetensi dalam profesinya.

Fenomena menarik dalam komunitas hipnoterapis adalah bahwa sebagian besar praktisinya tidak menjadikan hipnoterapi sebagai profesi utama. Meskipun demikian, mereka memperlihatkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan, berbagi praktik, dan membantu klien secara sukarela. Hal ini mencerminkan dorongan batin untuk memberi kontribusi positif bagi orang lain, serta menemukan makna hidup melalui proses menyembuhkan dan mendampingi. Dalam konteks ini, praktik hipnoterapi menjadi lebih dari sekadar keterampilan teknis, hal ini menjadi sarana eksistensial untuk membangun kebermaknaan hidup.

Dari tujuh orang hipnoterapis yang diwawancarai, mengungkapkan bahwa momen penuh makna terjadi ketika mereka bisa menyaksikan klien mereka mengalami perubahan positif setelah sesi terapi. Selain itu, pencarian makna hidup mereka terus berlanjut, dengan beberapa praktisi mencari kedamaian batin dan pengembangan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih efektif dalam membantu orang lain. Tantangan yang dihadapi adalah menghadapi ketidakpercayaan sebagian orang terhadap hipnoterapi, namun terapis menghadapinya dengan terus berusaha membuktikan efektivitas terapi yang mereka lakukan melalui hasil yang terlihat pada klien.

Kebermaknaan hidup pada praktisi hipnoterapi tidak hanya dibentuk oleh aspek teknis profesi, tetapi juga oleh sejumlah faktor internal yang mendukung ketahanan psikologis mereka. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup antara lain pemahaman diri, hubungan sosial yang sehat, dukungan emosional yang kuat, serta komitmen terhadap tujuan hidup yang lebih besar. Faktor-faktor ini membantu individu menemukan arah dan makna dalam kehidupan mereka, bahkan dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan mereka.

Salah satu faktor penting yang diyakini turut memperkuat kebermaknaan hidup tersebut adalah kebersyukuran, sebagaimana didukung oleh berbagai temuan penelitian sebelumnya. Penelitian Frankl (dalam Dinari, 2017) menegaskan bahwa makna hidup membantu seseorang bertahan dalam kesulitan. Selain itu, Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan makna hidup melalui kebersyukuran tetap relevan untuk mendukung kesejahteraan dan profesionalisme praktisi hipnoterapi.

Kebersyukuran adalah kondisi psikologis yang melibatkan rasa terima kasih, kepuasan, dan apresiasi terhadap berbagai kebaikan yang diterima dalam hidup, baik dari Tuhan, orang lain, maupun alam semesta (Emmons, 2004). Sikap ini mendorong individu untuk lebih menghargai apa yang mereka miliki dan memberikan kebaikan kepada orang lain sebagai bentuk balasan. Beberapa penelitian mengenai hubungan positif kebersyukuran dan kebermaknaan hidup telah dilakukan, salah satunya oleh Palupi (2022) yang menemukan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap makna hidupnya, khususnya pada aktivis lingkungan yang menghadapi tantangan sosial dan psikologis yang tinggi. Penelitian lain oleh Michaela, Wulandari, dan Sera (2022) pada guru tidak tetap menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat kebermaknaan hidup yang dirasakan.

Sedangkan, studi oleh Zhang et al. (2021) dalam konteks mahasiswa Tiongkok memperlihatkan kebersyukuran berdampak positif kepada kebermaknaan hidup, baik dengan pengaruh langsung maupun lewat mekanisme tidak langsung melalui mediasi fungsi keluarga dan hubungan teman sebaya. Meskipun populasi dalam penelitian tersebut berbeda, temuan ini tetap relevan karena memperlihatkan individu yang bersyukur cenderung lebih mampu menemukan dan mempertahankan makna hidupnya, yang berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik serta adaptasi sosial yang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan teori *broaden-and-build* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001), yang menyatakan bahwa emosi positif, seperti rasa syukur, dapat memperluas kapasitas kognitif dan perilaku individu. Hal ini memungkinkan individu untuk membangun sumber daya psikologis dan sosial yang mendukung kebermaknaan hidup.

Studi ini mengharapkan temuan serupa pada praktisi hipnoterapi, sebuah profesi yang sangat menuntut ketahanan psikologis tinggi. Praktisi hipnoterapi seringkali berhadapan dengan klien yang mengalami tekanan emosional yang berat, masalah psikologis, serta perasaan cemas atau trauma. Sebagai fasilitator perubahan, mereka harus menjaga keseimbangan emosional agar dapat memberikan layanan yang efektif dan mendalam. Ketahanan psikologis menjadi kunci penting untuk mengatasi tantangan emosional yang muncul dalam proses terapi, sekaligus menjaga kesejahteraan mereka sendiri. Kesejahteraan psikologis ini erat kaitannya dengan kualitas praktik mereka, karena praktisi yang stabil secara emosional cenderung lebih mampu memberikan perhatian penuh, empati, dan dukungan kepada klien mereka. Oleh karena itu, kebermaknaan hidup dan kebersyukuran, yang berpotensi memperkuat ketahanan psikologis, diharapkan juga dapat berperan dalam meningkatkan kualitas kehidupan profesional praktisi hipnoterapi.

Kebersyukuran adalah perasaan terima kasih yang muncul ketika seseorang menyadari kebaikan yang diterima, baik dari orang lain, Tuhan, maupun alam. Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan bahwa kebersyukuran mendorong individu untuk menghargai kebaikan yang diterima dan memberikan kebaikan serupa kepada orang lain. Emmons (2004) menambahkan bahwa kebersyukuran tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan sosial. Kebersyukuran lebih dari sekadar perasaan terima kasih sesaat; ia juga merupakan disposisi atau sikap yang mendorong individu untuk memandang hidup secara positif, yang pada gilirannya

meningkatkan kesejahteraan dan memperkuat hubungan sosial yang sehat (Emmons, 2004; Listiyandini dkk., 2015).

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Pramudani & Wijono, 2021) mengklasifikasikan aspek kebersyukuran menjadi empat dimensi utama: intensitas, frekuensi, rentang waktu (*span*), dan kepadatan (*density*). Kebersyukuran dapat memperkuat moral, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rahmah, 2020).

Praktisi hipnoterapi sering kali menghadapi tantangan psikologis terkait dengan *stres* dan *burnout* yang sedang dialami oleh klien akibat dari pekerjaan atau kehidupan mereka yang penuh dengan tekanan emosional. Dalam menghadapi tekanan ini, penting bagi mereka untuk memiliki rasa syukur dan makna hidup yang bisa membantu mereka tetap stabil secara emosional dan profesional, agar tidak terdampak dari kondisi klien. Berbagai penelitian empiris memperlihatkan hubungan positif antara kebersyukuran dan kebermanaan hidup.

Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre* sebagai institusi pembinaan praktisi hipnoterapi memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan teknis sekaligus kualitas psikologis praktisi hipnoterapinya. Memahami pengaruh kebersyukuran terhadap kebermanaan hidup praktisi hipnoterapi akan membantu lembaga ini dalam merancang program pelatihan yang tidak sekadar fokus pada teknik hipnosis, namun juga pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis. Studi ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris sekaligus kontribusi bagi pengembangan kapasitas praktisi hipnoterapi di Indonesia.

Studi ini sangat relevan untuk praktisi hipnoterapi, khususnya di Indonesia, khususnya di Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre* karena dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya kebersyukuran dan kebermanaan hidup

dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka, serta efektivitas mereka dalam memberikan terapi kepada klien. Praktisi hipnoterapi tidak sekadar dituntut memiliki keterampilan teknis, namun juga harus memiliki stabilitas emosional dan psikologis yang baik agar bisa mendampingi proses perubahan pada klien secara efektif (Dinari, 2017).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya kebermaknaan hidup dalam menentukan arah dan tujuan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kebermaknaan hidup berperan sebagai landasan psikologis yang memungkinkan individu menafsirkan pengalaman, baik yang menyenangkan maupun penuh tantangan, sebagai bagian dari proses untuk mencapai tujuan yang lebih besar. Individu yang memiliki kebermaknaan hidup cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, resiliensi yang tinggi, motivasi intrinsik yang konsisten, serta kualitas hubungan sosial yang lebih sehat. Dampak positif ini tercermin dari meningkatnya kemampuan mengelola stres, tumbuhnya rasa syukur, dan terjaganya sikap optimis dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Sebaliknya, lemahnya kebermaknaan hidup dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti perasaan hampa, kehilangan arah, mudah putus asa, meningkatnya risiko depresi, hingga keterlibatan dalam perilaku menyimpang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup bukan sekadar konsep abstrak, melainkan faktor protektif yang berfungsi mencegah timbulnya berbagai permasalahan psikologis. Oleh karena itu, penelitian mengenai kebermaknaan hidup menjadi sangat penting, baik untuk memperkuat landasan teoretis dalam ilmu psikologi maupun sebagai dasar intervensi praktis guna meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

Berdasarkan pemaparan fenomena yang ada, studi mengenai hubungan diantara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada praktisi hipnoterapi sangat relevan, mengingat profesi ini memerlukan keseimbangan psikologis yang baik agar bisa mendampingi klien secara optimal. Meskipun permintaan terhadap layanan hipnoterapi di

Indonesia terus meningkat, kualitas profesional praktisi menjadi kunci, termasuk kemampuan mereka untuk menjaga kesejahteraan psikologis pribadi.

Namun, studi yang mengkaji pengaruh kebersyukuran dengan kebermanaan hidup pada praktisi hipnoterapi di Indonesia masih sangat terbatas, oleh karena itu studi ini sangat penting untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan dasar empiris bagi pengembangan kapasitas profesional di bidang ini. Selain itu, studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kebermanaan hidup pada praktisi hipnoterapi di Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*, yang diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan program pelatihan berbasis psikologi positif yang komprehensif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini difokuskan pada rumusan masalah berikut: “Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kebermanaan hidup pada praktisi hipnoterapi Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*?”

C. Tujuan Penelitian

Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran kepada kebermanaan hidup praktisi hipnoterapi Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi positif dengan mengkaji pengaruh kebersyukuran terhadap kebermaknaan hidup dalam konteks profesi hipnoterapi.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pengembangan kualitas hidup praktisi hipnoterapi.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan wawasan bagi Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre* untuk mengintegrasikan latihan kebersyukuran dalam program pelatihan mereka, guna membantu praktisi hipnoterapi menjaga kesejahteraan psikologis mereka
- b. Memberikan rekomendasi bagi Lembaga Kursus Pelatihan *Indonesian Hypnosis Centre* dalam merancang program pelatihan dan pembinaan praktisi yang menitikberatkan pada aspek psikologis seperti kebersyukuran dan kebermaknaan hidup.
- c. Membantu praktisi hipnoterapi meningkatkan kualitas hidup psikologisnya agar dapat memberikan layanan yang optimal dan berkelanjutan kepada klien.